

Entspannung und psychologische Prävention- Psychologisches Gesundheitstraining

Leitung: Michaela Blum

Wir wollen uns in diesem Training mit Themen beschäftigen, die für unsere seelisch-körperliche Gesundheit von zentraler Bedeutung sind:

- Fragen nach dem **eigenen Lebensweg**, nach **persönlichen Vorsätzen** und nach der **Lebensplanung**
- Wichtige Lebensthemen, z.B. „Wie gestalten wir unsere **Beziehungen**?“, „Wie gehe ich mit **Konflikten** um?“, „Woher beziehe ich meine **Lebensenergie**?“
- Stärkung für den Umgang mit **Belastungssituationen** in Beruf, Familie und nach Schicksalsschlägen
- Entspannungs- und Vorstellungsübungen für mehr **Ruhe, Zuversicht** und **Ausgeglichenheit**

Es besteht eine enge Wechselwirkung zwischen unseren Vorstellungen, Einstellungen bzw. Gedanken und unserem körperlichen Wohlbefinden, unserer Gesundheit.

Ziel des Gesundheitstrainings soll sein, Bewusstmachen, wie wir mit den zentralen Lebensthemen im Alltag umgehen und Vorstellungen darüber entwickeln, wie wir mit ihnen umgehen möchten, um gesund zu bleiben. Dazu wollen wir in einer vertrauensvollen Atmosphäre in der Gruppe miteinander ins Gespräch kommen, Selbstreflexionsprozesse anstoßen und in Entspannungsübungen neue Möglichkeiten gewinnen.

Zeiten: 2 Tage/ jeweils 9- 12.30 Uhr und 14- 18 Uhr

Termin: Termin auf Anfrage

Leitung: Michaela Blum

Teilnehmerzahl: 5 bis max. 8 Personen

Kosten: € 380.-/ Person und Kurs zzgl. MwSt.

Dieses Seminar ist auch von Firmen als Inhouse-Seminar mehrtätig buchbar.
Konditionen auf Anfrage.